2026年6月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ宮崎

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 吉澤			夏のハタヨガ 10:30 (45) 新名	水中ダンベル 10:30 (45) 桑畑	NEW! 艶ROLL 11:30 (30) 渡邊	フィーターボディ 10:30 (45) 松元			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 桑畑			EJ☆Light 10:30 (45) 松世	TARGET AQUA ABS BURNING バーニング 10:30 (45) 吉澤		TARGET ABS ウエストShape 10:30 (45) 吉澤		
11:00		AQUA KICK BOXING 11:00 (45) 桑畑		TARGET ABS ウエストShape 11:30 (45) 桑畑			骨盤ほぐしYOGA 11:30 (45) 坂元	TARGET AQUA ABS BURNING バーニング 11:15 (45) 桑畑		TARGET HIP 11:30 (30) 渡邊			BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 松世			EJ☆Light 11:45 (45) 松元		
12:00	LADER Bee ラダービー 11:30 (45) 吉澤			EJ☆Light 12:30 (45) 森	フレッシュ!		BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 森	フレッシュ!	代謝アップヨガ 12:15 (45) 内田	FLORIC フローリック 12:15 (45) 志戸岡		SoundUP 12:15 (45) 松元	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 吉澤		Holy Day 12:30 (45) 松世	Z-180 ZONE 13:00 (45) 松元		
13:00	EJ☆Light 12:30 (45) 桑畑								ほっとベーシック 13:15 (45) 内田	fine PILATES 13:15 (45) 外山		癒しの空間 13:15 (45) 志戸岡	TARGET ABS 13:30 (45) 森	フレッシュ!	りらくヨガ 13:45 (45) 吉澤			
14:00	骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 新名																	Feel Music 14:00 (45) 吉澤
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	ランランエアロ 19:00 (45) 西町	水中ダンベル 19:15 (30) 松元		TARGET ABS ウエストShape 19:00 (45) 松元	HIIT WAVE 19:15 (30) 森	NEW! SUMO 20:00 (45) 松元	EJ☆Light 19:00 (45) 中野	AQUA KICK BOXING 19:00 (45) 桑畑		Z-180 ZONE 19:00 (45) 吉澤		フローヨガ 19:00 (45) 外山	TARGET ABS ウエストShape 19:00 (45) 元木		WDesign ダブルデザイン 19:00 (45) 桑畑			
20:00	BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:00 (45) 元木			BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 内田			ZUMBA FITNESS 20:00 (45) MOG		アロマヨガ 19:45(45)外山	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 松世		WDesign ダブルデザイン 20:00 (45) 外山	EJ☆Light 20:00 (45) 桑畑					
21:00	FLORIC フローリック 21:00 (45) 内田			ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 内田			BOXING BEAST パーティRED 21:00 (45) 吉澤		ナタラージャ 20:45(45)外山	EJ☆Light 21:00 (45) 森		Holy Day 21:00 (45) 松世	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 元木					
22:00																		

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

友だち登録で 紙が不要! プログラムスケジュールや代行案内をスマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ宮崎

ラフア	24名
ステップ30 Z-180	定員 48名
ヨガ	定員 60名
ターゲットHIPピラティス	定員 48名
スタジオ45分間	定員 92名
プール	定員 35名

- ○ 強度について ：通常の内容よりも強度を抑えて実施します。
- ○ 定員について ：人と人との密集を避けるため定員を設けております。足元のシールを基準にお立ちください。
- ○ 換気について ：プログラムの水分補給中に(2回程度)換気をおこないます。ご理解、ご協力お願いします。
- ○ プールコース ：プールプログラムのコースは20名以上で3コース、それ以外は2コースで行ないます。

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）